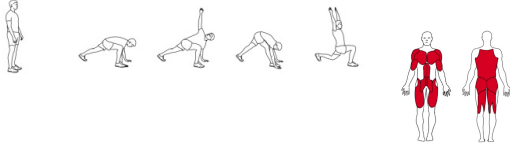


Övning 1-6. Pass 1

Övning 7-13. Pass 2

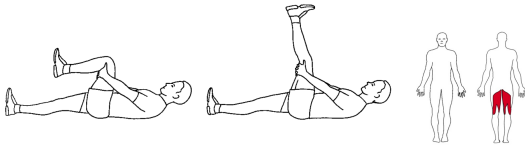


1. "Världens bästa stretch"

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet.

Rotera den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.

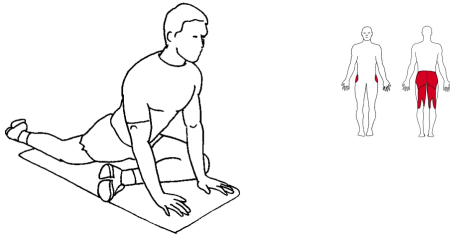
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek



2. Aktivt knästräck i rygläge

Ligg på rygg med det ena benet rakt. Det andra benet böjer du i 90 grader och tar tag i knävecket. Sträck benet uppåt mot taket så att du känner att det drar i baksidan av låret och vaden.

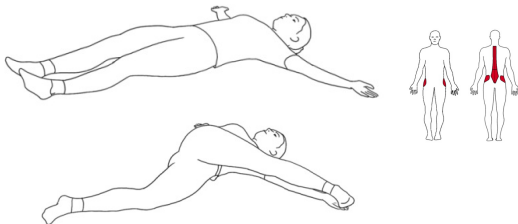
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 20/sida , Paus: 0 sek



3. Säte 3

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.

Varaktighet: 30 sek, Set: , Repetitioner: 3/sida , Paus: 0 sek



4. Rotation av korsrygg i rygläge

Ligg på rygg med raka ben och armarna ut till sidan. Lyft det ena benet rakt upp ifrån golvet, rotera kroppen över mot andra sidan och för foten ner mot golvet. Armarna, övre del av ryggen och skulderna ligger hela tiden kvar i golvet. Gå försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek

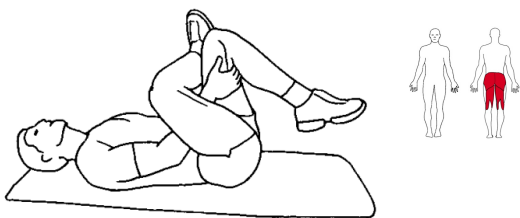




5. Squat to stand m/rotation och sträck

Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.

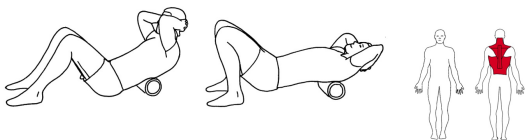
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10 , Paus: 0 sek



6. Säte

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

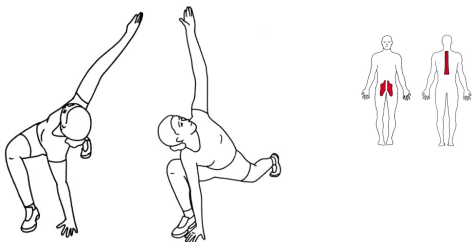
Varaktighet: 30 sek, Set: , Repetitioner: 3st/sida , Paus: 0 sek



7. Foam roller: Bröstrygg

Ligg på rygg med rullen placerad i mittersta delen av ryggen. Knäna hålls böjda i 90 grader och benen används till att göra rörelsen så att rullen går upp och ned längs ryggkotorna. Du kan också böja och sträcka lite i övre delen av rygg för bättre rörelse. Ömma punkter jobbas det lite extra med.

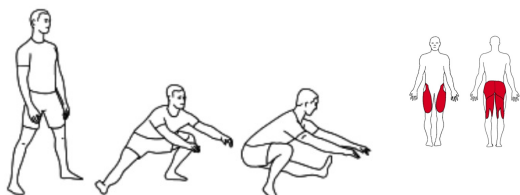
Varaktighet: 5 min 0 sek, Set: , Repetitioner: , Paus: 0 sek



8. Djupt utfall med rotation

Ställ dig i armhåvningsposition och placera den ena foten utanför handen. Roter i överkroppen mot den främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket, växla sidan/armen.

Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek

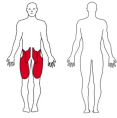


9. Cossack knäböj

Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komme djupare ner i positionen.

Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek

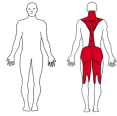
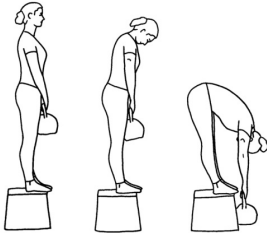




10. Framsida lår och höft 4

Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 30 sek. och byt ben.

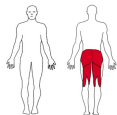
Varaktighet: 30 sek, Set: , Repetitioner: 3/sida , Paus: 0 sek



11. Jefferson curl på box m. kettlebell

Max 5kg vikt

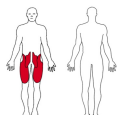
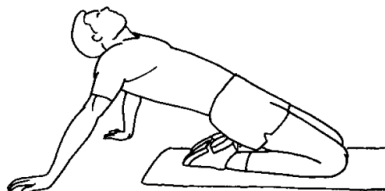
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10 , Paus: 0 sek



12. Dynamisk pigeon

Starta med fötterna i en utfalls position. Placera den ena handen på insidan av den främre foten och den andra handen på utsidan. Se till att ha kontroll över knät på den främre foten medan knät sänks ner mot marken. Den andra foten hålls rak. Försök att pressa kroppen tillbaka till utfalls positionen med minsta möjliga användning av dina armar.

Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 10/sida , Paus: 0 sek



13. Framsida lår och höft 3

Sitt på knäna och luta överkroppen bakåt medan du stöder dig med armarna bakom dig. Sänk överkroppen tills du känner att det sträcker i framsidan av låren. Pressa eventuellt bäckenet fram och upp för att få extra uttöjning. Håll 30 sek.

Varaktighet: 30 sek, Set: , Repetitioner: 3 , Paus: 0 sek

